

Bikini fitness - A choice of lifestyle

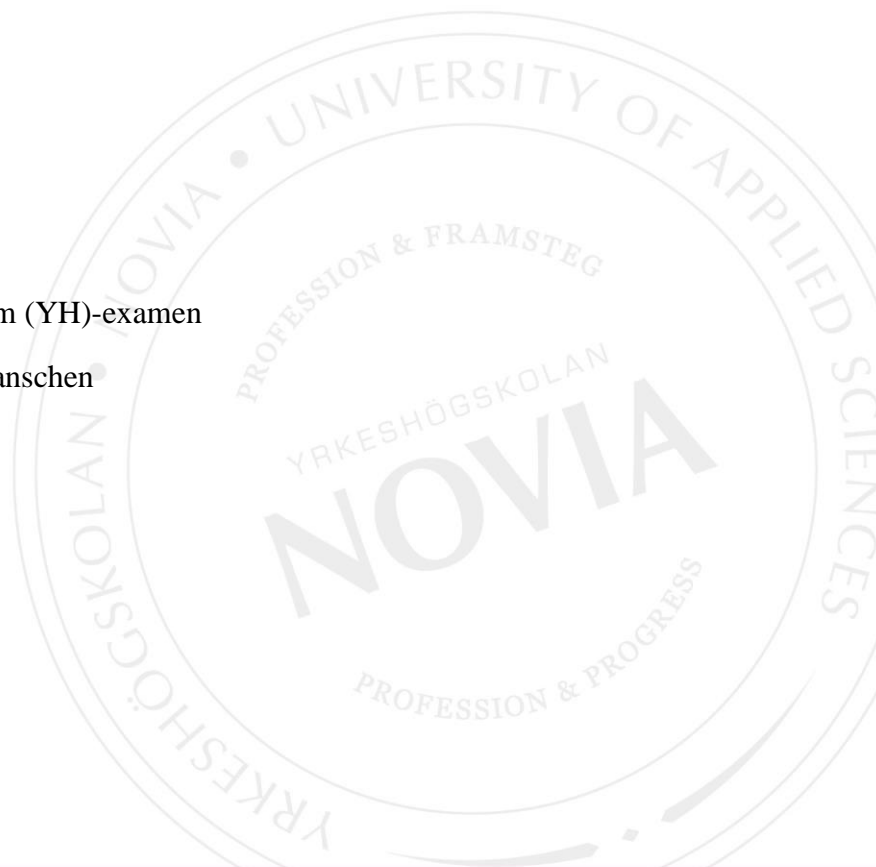
- En praktisk studie om vad Bikini fitness är samt hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut.

Jannike Kaitajärvi & Tanja Kamppinen

Examensarbete för estenom (YH)-examen

Utbildning för skönhetsbranschen

Vasa 2016



EXAMENSARBETE

Författare: Jannike Kaitajärvi & Tanja Kamppinen

Utbildning och ort: Skönhetsbranschen, Vasa

Handledare: Jaana Ylimartimo-Nybäck

Titel: Bikini fitness – A choice of lifestyle

- En praktisk studie om vad Bikini fitness är samt hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut.

Hösten 2016

Sidantal 39

Bilagor 0

Abstrakt

Syftet med detta arbete är att ta reda på vad Bikini fitness är samt att visa hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut. Respondenterna vill med detta arbete fördjupa sig i ämnet på grund av eget intresse. De vill även visa sina egna kunskaper inom makeup. Detta arbete kommer att vara till nytta för tävlingsintresserade samt som inspiration för allmänheten och för respondenterna själva.

Detta är en kvalitativ studie där dokumentstudier, makeup och porträttfotografering har använts som datainsamlingsmetoder och bildanalys har använts som dataanalys metod. Respondenterna kan konstatera att dom har lyckats svara på sina två forskningsfrågor. Dom har tagit reda på vad Bikini fitness är och presenterar det i form av en tankekarta. Resultatet visar på en grundlig nivå vad Bikini fitness är och hur en tävling går till. Läsaren får även en inblick i livsstilen som sporten medför. Respondenterna visar hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut genom att ha sminkat en modell varav två bilder valts ut som presenterar slutresultatet. Respondenterna upplever att de lyckats visa hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut.

Språk: Svenska

Nyckelord: fitness, makeup, lifestyle, bikini fitness, träning, hälsa

BACHELOR'S THESIS

Authors: Jannike Kaitajärvi & Tanja Kamppinen

Degree Programme: Beauty and Cosmetics, Vaasa

Supervisors: Jaana Ylimartimo-Nybäck

Title: Bikini fitness – A choice of lifestyle

- A practical study about what Bikini fitness is and what an ultimate competition makeup can look like.

Autumn 2016	Number of pages	39	Appendices 0
-------------	-----------------	----	--------------

Abstract

The aim with this thesis is to find out what Bikini fitness is, and to show what a competition makeup can look like. The respondents want to immerse themselves in the subject because of their own interest. They also want to show their makeup skills. This thesis can be used as inspiration and be beneficial for those who are interested in Bikini fitness competitions.

This is a qualitative study where document studies, makeup and portrait photography has been used as data analysis methods. The respondents believe that they have succeeded in answering their two research questions. They have found out what Bikini fitness is and presents it in the form of a mind map. The result shows on a thorough level what Bikini fitness is and how a competition works. The reader also gets a glimpse in the lifestyle Bikini fitness brings. The respondents show on a model what an ultimate competition makeup can look like and picked out two pictures that represent the end result. The respondents experience that they have succeeded in showing what an ultimate competition makeup can look like.

Language: Swedish	Key words: fitness, makeup, lifestyle, bikini fitness, träning, hälsa
-------------------	---

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och problemprecisering	2
3. Teoretisk grund	3
3.1 Att välja fitness som livsstil	3
3.1.1 Planering	4
3.1.2 Kost	5
3.1.3 Kosttillskott	6
3.2 Tävla inom fitness i Finland	9
3.2.1 IFBB	10
3.2.2 Att börja tävla	10
3.2.3 IFBB:s tävlingsregler	11
3.3 Tävlingsförberedelser	13
3.3.1 Diet	14
3.3.2 Träning	15
3.3.3 Posering	16
3.3.4 Bikini	17
3.3.5 Makeup och styling	18
3.4 Tävling	21
4. Tidigare forskningar	23
5. Metoder	27
5.1 Dokumentstudier	27
5.2 Makeup	28
5.3 Porträttfotografering	29
5.4 Bildanalys	30
5.5 Undersökningens praktiska genomförande	30
6. Resultatredovisning och tolkning	32
6.1 Vad Bikini fitness är	32
6.2 Hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut	34
6.3 Sammanfattning	35
7. Kritisk granskning	36
8. Diskussion	38

Källförteckning

1. Inledning

”Your body is a reflection of your lifestyle” är ett uttryck som stämmer bra in på bikini fitness. Bikini fitness är en sport som har ökat i popularitet de senaste åren och som antagligen kommer att fortsätta växa. Det nya kroppsidealet har gått från “size zero” till att man skall se hälsosam och muskulös ut.

Syftet med detta arbete är att ta reda på vad Bikini fitness är samt att visa hur en ultimata tävlingsmakeup kan se ut. Respondenterna vill med detta arbete fördjupa sig i ämnet på grund av eget intresse. De vill även visa sina egna kunskaper inom makeup. Detta arbete kommer att vara till nytta för tävlingsintresserade samt som inspiration för allmänheten och för respondenterna själva.

Fler och fler väljer att gå från att ha hälsa och träning som ett intresse till att ha det som en livsstil. Bikini fitness är mycket mera än bara en sport eftersom det är någonting man anpassar hela sitt liv efter. Det är därför bikini fitness är en intressant resa att följa. Från att stå och svettas på gymmet till att slutligen stå där på tävlingsscenen är en lång resa. Det är många faktorer inblandade i bedömningen. Det är inte endast bikinikroppen som avgör utan även bikinin, makeupen, håret samt framförandet.

I examensarbetet valde vi att använda oss utav några tävlandens egna erfarenheter för att få en så verklighetsbaserad bild av sporten som möjligt. Detta examensarbete fick sin början från att vi båda har haft hälsa och träning som stor del av våra liv en längre tid. Vi ville få mera kunskap och djupare förståelse för sporten och livsstilen den medför, eftersom vi själva är nyfikna på att ta steget och börja tävla.

Efter att sporten kom till Finland har den växt snabbt och blivit mer och mer populär. Vi tror att sporten kommer att bli ännu större eftersom den medför en livsstil som både utmanar och utvecklar individen på ett hälsosamt sätt. Vi önskar kunna inspirera andra lika mycket som vi själva inspireras av denna unika sport. Det är upp till var och en att välja hur man lever, fitness är ett sätt.

2. Syfte och problemprecisering

Syftet med detta arbete är att ta reda på vad Bikini fitness är samt att visa hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut. Respondenterna vill med detta arbete fördjupa sig i ämnet på grund av eget intresse. De vill även visa sina egna kunskaper inom makeup. Detta arbete kommer att vara till nytta för tävlings intresserade samt som inspiration för allmänheten och för respondenterna själva.

Forskningsfrågor som ställs är:

1. Vad är Bikini fitness?
2. Hur kan en ultimat tävlingsmakeup se ut?

3. Teoretisk grund

I detta kapitel kommer respondenterna att använda sig av engelska begrepp eftersom dom förstås bäst på engelska. Att ändra på sin livsstil och få in nya rutiner är en lång process som ofta kräver hårt arbete. Man måste ändra om många av sina vanor och hela tankesättet. För att åstadkomma en så kallad fitness livsstil är det bäst att man börjar i sakta mak. Genom att börja med att äta hälsosam mat en till två gånger i veckan kan man efter några veckor öka till fyra gånger i veckan och fortsätta så tills man har hittat en rutin som passar en själv. Alltför snabba och drastiska förändringar i kosten håller sällan. Gör man små förändringar i egen takt så hittar man lättare ett sätt att anpassa de nya rutinerna till sin livsstil som då också håller. (Valosaari, 2015, s. 7-13)

3.1 Att välja fitness som livsstil

För Valosaari (2015) som tävlat inom bikini fitness sedan år 2009, var det först på tredje året som fitness rutinerna började rulla på automatiskt som en del av hennes liv. Det behövs enormt med viljestyrka ifall man vill tävla inom fitness. Det har med den egna viljan att göra ifall man vill lyckas, och det behöver inte vara så svårt. Att fler och fler anmäler sig till tävlingar är ett bevis på att egentligen vem som helst kan tävla, bara man själv bestämmer sig för det. Det gäller att sätta upp egna mål, vara beslutsam och inte ge upp. Det är en utmaning och väldigt svårt när till exempel sötsuget kommer, men med rätt inställning och med viljestyrka kan man välja att motstå frestelser i vardagen. (Valosaari, 2015, s. 7-13)

Valosaari (2015) påpekar en viktig sak, man skall inte förbjuda sig själv att äta någonting. Istället kan man tänka att ”jag har valt att inte äta” det är ett eget frivilligt beslut och då vill man inte heller svika sig själv eftersom man själv gjort valet. När man märker att man lyckas stå emot frestelser på vägen, kommer självförtroendet att växa och man börjar lita på sig själv och får styrkan och inspirationen att fortsätta den nyttiga livsstilen. Valosaari berättar att hon till en början inte trodde att hon hade de förutsättningar som behövdes för att tävla. Hon saknade viljestyrkan och beslutsamheten, men genom att vara målmedveten och hålla fast vid sina beslut så lyckades hon. Hon trodde på sig själv och hon säger att fitness har inte bara gjort henne stark fysiskt utan också psykiskt. (Valosaari, 2015, s. 7-13)

En tävlingsdiet är väldigt strikt och för att kunna vara i den bästa möjliga formen på tävlingsdagen har man inte råd med många bakslag gällande kosten. Ifall bakslag kommer vilket de ofta gör eftersom vi alla är människor, är det viktigt att vara ärlig och prata med sin tränare om dem. Har man ätit mera socker eller mat än vad det står på kostschemat, kan tränaren tipsa om hur man kompenserar det med en extra springtur eller så kan tränaren finnas där för att hjälpa dig på den psykiska biten att motstå frestelsen nästa gång. (Valosaari, 2015 s.45-46)

3.1.1 Planering

För att lyckas hålla en hälsosam kost krävs planering, utan planering hamnar man enkelt i fällor. När du kommer hem från jobbet och är hungrig, om inget finns i kylskåpet är chansen ganska liten att du kommer att tillreda en hälsosam måltid. Då är risken större att du väljer den enklaste lösningen, dvs. pizza eller något annat som går enkelt att hämta eller värma upp. (Ericsson, Porsman Reimhult, 2014, s.10)

Det enklaste tipset man kan använda sig av för att inte hamna i matfällorna, är att se till att det alltid finns näringsrika livsmedel hemma. Kött, fisk och kyckling är enkelt att förvara i frysen och kolhydrater så som pasta, ris och quinoa är enkelt att alltid ha i skåpet eftersom de står sig länge och likaså med många olika grönsaker och rotfrukter. Man behöver inte ha allt detta, men om man redan har lite av varje, är det enkelt att tillaga en näringsrik måltid som inte behöver ta så lång tid. (Ericsson, Porsman Reimhult, 2014, s. 10)

Ett annat tips för att underlätta den hälsosamma livsstilen är att avsätta en dag i veckan då man förbereder mat inför den kommande veckan, genom att göra det sparar man både tid och pengar. (Ericsson, Porsman Reimhult, 2014, s.12-13)

3.1.2 Kost

I Bikini fitness är träningen och kosten a och o. Speciellt kosten är en väldigt viktig del både vid muskeluppbyggnad och vid minskning av kroppens fettprocent inför tävling. Speciellt under dieten är det kosten som har den viktigaste rollen. Då man äter tillför man byggstenar till musklerna, så de klarar av att växa. Av att följa ett hälsosamt och näringsrikt kostschema kan man forma kroppen som man vill. Maten man äter bör vara av bra kvalitet så att kroppen får de bästa byggstenarna. (Valosaari, 2015 s. 35, 37)

Essentiella näringsämnen

Essentiella näringsämnen är nödvändiga för att ämnesomsättningen ska fungera normalt. Dessa näringsämnen måste tillföras till kroppen regelbundet eftersom kroppen själv inte kan tillverka dem. Det finns två olika grupper av essentiella näringsämnen. Den första gruppen består av bl.a. protein, kalcium, järn och vissa fettsyror som behövs för uppbyggnad och underhåll av vävnadsceller. Den andra gruppen består av ämnen som krävs för olika kemiska processer i kroppen, så som vitaminer och spårelement. (Ekblom, Bolin, Bruce, Hambraeus, Öberg. 1992, s.98-101)

Varje essentiellt näringsämne har en specifik uppgift och det går inte att byta ut ett ämne mot ett annat. Men för att kroppen ska kunna ta upp dessa livsnödvändiga ämnen, måste kosten innehålla tillräcklig mängd energi, fett och vätska. (Ekblom, Bolin, Bruce, et.al. 1992, s.98-101)

Kolhydrater

Kolhydrater är ett samlingsnamn för en stor grupp ämnen som naturligt hittas i växtriket, och många används av människan som energikälla, t.ex. frukt, potatis och spannmålsprodukter. Kolhydraterna bygger upp cellväggar och är viktiga för att ämnesomsättningen ska fungera optimalt, men de är ändå inte essentiella (livsnödvändiga), eftersom kroppen själv kan tillverka de kolhydrater som behövs. Men för att upprätthålla en normal blodsockerkoncentration är människan ändå i vanliga fall beroende av ett visst intag av kolhydrater. (Ekblom, Bolin, Bruce, Hambraeus, Öberg. 1992, s.101-107)

Protein

Protein förekommer i kroppens alla vävnadsceller och spelar en viktig roll för hela kroppens funktion. Kostproteinets syfte är att förse kroppen med aminosyror som kan användas för proteinsyntesen i kroppen. Protein kommer från både animaliska, t.ex. kött, fisk, mjölk, ägg, och vegetabiliska livsmedel, t.ex. säd, baljväxter och rotfrukter. Alla proteiner är uppbyggda av många olika aminosyror, varav vissa är essentiella och måste tillföras till kroppen. (Ekblom, Bolin, Bruce, et.al. 1992, s.113-117)

Fetter

Fett finns i de flesta av våra livsmedel, det kan vara synligt som t.ex. matfett och andra feta livsmedel, eller så kan det vara osynligt som vi får i oss genom t.ex. ost, glass, bakverk och chips. Man uppskattar att en tredjedel av vårt fettintag kommer från matfett, en fjärdedel från olika sorters mejeriprodukter och en femtedel får vi i oss från kött. Fett är en väldigt viktig energikälla och motsvarar i genomsnitt ca 37 % av det dagliga energiintaget. Kroppen kan själv tillverka alla fettsyror förutom två – linolsyra och linolensyra. Dessa är essentiella och det är viktigt att man tillför dem regelbundet med födan. (Ekblom, Bolin, Bruce, et.al. 1992, s.108-112)

3.1.3 Kosttillskott

Det finns många olika typer av kosttillskott och alla kosttillskott har egna syften. Det är dock viktigt att komma ihåg att alla kosttillskott endast är menade som tillskott och inte för att ersätta maten. (Tränasmart 2015, Kreutzer, M. 2015)

Vitaminer

Vitaminerna indelas i två grupper, fettlösliga och vattenlösliga. Fettlösliga lagras till viss del i kroppen men utsöndras inte i någon större utsträckning, vilket kan orsaka biverkningar om man tillför stora doser. Vattenlösliga vitaminer utsöndras i urinen vilket gör att det finns väldigt liten risk för biverkningar. (Ekblom, Bolin, Bruce, et.al. 1992, s.117-127)

Till dom fettlösliga vitaminerna hör vitamin-A, D, E och K. Vitamin-A är nödvändig för syn, hud och slemhinnor. Finns i bl.a. mjölk, matfett och vissa grönsaker. Brist kan göra att man lättare får infektioner. Vitamin-D justerar kalkbalansen i tänderna och skelettet. Finns i bl.a. fisk, mjölkprodukter och ägg. Brist kan ge skelettförändringar. Vitamin-E skyddar fleromättade fettsyror från nedbrytning. Finns i bl.a. fisk, oljor, bröd, ägg och grönsaker. Vitamin K är nödvändig för blodets koagulering. Finns i grönsaker, lever och njure. (Ekblom, Bolin, Bruce, et.al. 1992, s.117-127)

Till de vattenlösliga vitaminerna hör bland annat Vitamin-B1 som är nödvändig för bl.a. energiomsättningen. Finns i pasta, kött, mjölk, grönsaker och frukt. Brist kan leda till nervsjukdom. Vitamin-B2 som är nödvändig för nedbrytningen av kolhydrater, fett och protein. Finns bl.a. i mjölkprodukter, lever, kött, fisk, potatis och frukt. Brist kan ge hud-och slemhinneförändringar. Vitamin-C som är nödvändig för bindvävens ämnesomsättning. Finns i bl.a. frukt, grönsaker och potatis. Brist kan ge blödande tandkött och försämrad sårhäkning. (Ekblom, Bolin, Bruce, et.al. 1992, s.117-127)

Proteinpulver

Det bästa sättet att få i sig protein är genom maten, som från kött, fisk, fågel, mejeriprodukter och ägg. Proteinpulver kan användas ifall man inte får i sig tillräckligt med protein från maten eller för att snabbt få i sig protein efter ett träningspass ifall man inte har mat genast tillgängligt. Ett proteintillskott är snabbt enkelt att få i sig efter styrketräningen och är även ett behändigt mellanmål under dagen. (Tränasmart 2015, Kreutzer, M. 2015)

Det finns olika typer av proteintillskott. Vassle protein utvinns från mjölkprodukter men det finns även proteinpulver som kommer ifrån soja, hampa samt ris produkter. Det finns även olika slags proteintillskott som upptas olika snabbt av kroppen. Det finns den sorten av protein som kroppen tar upp snabbt och som är bra att införa direkt efter träningspasset, men även pulver som kan tas före läggdags eftersom att de tas upp långsammare av kroppen. Det är dock viktigt att inte använda proteintillskott som ett komplement istället för maten, då kommer effekten av proteintillskott att bli negativt. (Tränasmart 2015, Kreutzer M. 2015)

PWO – Pre-Workout

Pre Workout – ”Före träning” är ett kosttillskott som skall intas ungefär 30-45 minuter innan träningspasset och är ämnad för att höja prestationsförmågan. PWO ger energi och gör så att musklerna kan utveckla mera kraft. Man upplever att man är mera vaken, alert och fokuserad samt får mer styrka under passet. Innehållet i en PWO är menad för att ge mera uthållighet inför ett tufft träningspass. PWO innehåller ofta koffein (uppiggande), kreatin (energigivande), Alanine (mjölksyrareducerande) och aminosyror som stimulerar tillväxten av muskelprotein. Det är viktigt att ta PWO varsamt och försiktigt. Man skall inte ta det för ofta utan endast på omotiverade träningsdagar då man känner att man behöver det. PWO som innehåller koffein kan ge hjärklappning eller orsaka sömnbrist åt en person som inte är van vid den stora koffeindosen. PWO finns i pulver-, tablett- och i vätskeform. (Muscles.se, 2016 och Kreutzer, M. 2015)

Aminosyror - BCAA

Aminosyror eller BCAA (Branched Chain Amino Acids) som det ofta går under namnet på i fitness världen är väldigt viktiga för människan, speciellt då man vill bygga muskler. Aminosyror är byggstenar som bygger upp proteinerna i människokroppen. Vår kropp klarar sig inte utan proteiner eftersom de sköter många viktiga funktioner. Man får i sig aminosyror via vanlig kost, men dock inte på samma sätt. Att ta BCAA kosttillskott kan vara smart då man tränar för att få den bästa effekten utav träningen. BCAA gör att musklerna hålls i form på samma gång man bygger nya, speciellt under tävlingsdiet då man inte vill förlora muskelmassa. (Aminosyror, 2014)

I BCAA pulver finns de viktigaste aminosyrorna L-leucin, L-valin och L-isoleucin som bidrar till muskeltillväxten. Aminosyrorna motverkar att musklerna bryts ned. Av BCAA får man ingen så kallad kick som utav PWO. Man kommer däremot känna av att träningen blir effektivare och musklerna kommer att må bra, man får helt enkelt mera energi och det känns bra i kroppen, det är dock viktigt att inte överdosera. BCAA finns i pulverform och i kapselform. Vill man att kroppen skall ta upp BCAA snabbt, skall man satsa på BCAA i pulverform i stället för kapselform. (Aminosyror, 2014)

Ifall sötsuget slår till under tävlingsdieten tipsar Somers om att göra egen isglass av aminosyrorna (BCAA) Det är gott att äta speciellt under sommaren då det är varmt. Sötsuget brukar försvinna efter en glass. (Somers Heidi 2015)

3.2. Tävla inom fitness i Finland

Vill man tävla inom fitness i Finland, finns det olika föreningar man kan tillhöra. Finlands största förening är IFBB (International Federation of BodyBuilding and Fitness), hör man till den föreningen kan man endast tävla i IFBB:s egna tävlingar. I en del föreningar kan man tävla internationellt även fast man inte har varit framgångsrik i Finland, medan det i en del föreningar endast är dom bästa som slipper och tävla internationellt. Bikini fitness tävlingar ser i stort sett lika ut överallt men reglerna och tillvägagångssätten bland föreningarna kan variera. Exempel på andra föreningar är Fitness Univerce, WBFF och NPC. (Valosaari, 2015, s. 81, 83)

Bikini fitness är en tävlingsform i kroppsuppbyggnad. Tävlingen är menad åt kvinnor som har en hälsosam livsstil och håller sin kropp i form. Kroppen skall se atletisk och hälsosam ut. En Bikini fitness atlet skall inte ha för stor muskelmassa, över och underkroppen skall vara i proportion till varandra och i bedömningen tas även helheten, så som ansikte och hår i beaktande. (Suomen fitnessurheilu u.å.)

I Bikini fitness får vem som helst börja tävla, längden spelar ingen roll och åldern har heller ingen betydelse eftersom det finns olika klasser inom sporten. Människokroppen är fantastisk eftersom den kan utvecklas under hela livet. Med åldern blir vissa funktioner i kroppen långsammare, vilket kan kräva hårdare arbete men allt är möjligt så länge en tydlig målbild finns. Det som är viktigt att komma ihåg är att det kan krävas betydligt hårdare arbete för en del eftersom alla kroppar är olika byggda. En del kan bygga muskler snabbt medan andra får träna mycket längre för att komma i tävlingsform. Kroppsbyggnaden spelar en viktig roll i bedömningen och är en faktor man inte kan påverka eller ändra på med hjälp av träning. I Bikini fitness strävar man efter en så kallad X-form. Proportionerna så som benens längd i förhållande till överkroppen tas i beaktande när domarna bedömer. (Valosaari, 2015, s.33, 79, 85)

Man behöver inte ha haft styrketräning som grund när man bestämmer sig för att börja på med Bikini fitness. En lika bra grund att stå på kan till exempel vara dans var man uppträder och det är en bra erfarenhet att ta med till tävlingsscenen. När man är nybörjare inom styrketräning både i tävlings- och förebyggande syfte kan det vara bra att be en personlig tränare om råd. En PT (personlig tränare) visar hur man skall använda maskiner samt utföra

övningar rätt för att inte lyfta fel och skada sig. Många gym kräver att man bör vara över 16 år för att få styrketräna och det är en bra ålder att börja från. (Valosaari, 2015 s.33-34)

3.2.1 IFBB

IFBB – International Federation of Bodybuilding and Fitness är idag en utav världens största och mest aktiva idrotts förbund i världen, till och med 191 länder hör idag till IFBB. Föreningen grundades år 1946 av bröderna Joe och Ben Weider i Montreal. Det var också dessa bröder som gjorde ”bodybuilding” till en tävlingsgren. Tävlingsgrenen body fitness grundades inom IFBB år 2001, Classic bodybuilding år 2005, Bikini fitness år 2009 samt men´s and women´s Physique år 2012. Idag är Rafael Santonja från Spanien förbundets ordförande sedan år 2006. Bikini Fitness tävlingar ordnades i Finland första gången år 2011. Förbundet ordnar över 2000 tävlingar varje år i alla sina medlemsländer. (Suomen fitnessurheilu u.å.)

IFBB har elva olika tävlingskategorier, vilka är: men´s Bodybuilding, men´s Classic Bodybuilding, men´s Fitness, men´s Physique, women´s Physique, women´s Bodyfitness, women´s Bikini fitness, women´s Fitness, mixed pairs, children Fitness, men´s Wheelchair Bodybuilding. (IFBB u.å.)

3.2.2 Att börja tävla

I en intervju berättar systrarna Sara och Camilla Back (muntlig kommunikation, 27 juni 2016) att man måste tillhöra ett team för att kunna tävla i Bikini fitness. Det finns många team runtom i Finland, i Vasa finns till exempel Team Trifinity som grundades av trillingarna Back. När man gått med i ett team betalar man en licensavgift som gäller hela året till föreningen IFBB och därefter kan man börja anmäla sig till tävlingar.

Man kan få chansen att börja tävla professionellt i en så kallad Pro klass när man gjort bra ifrån sig i sina tävlingar. När man tävlar i Pro klassen kan man inte tävla i öppna klasser mera. Det krävs att man har mera muskelmassa ifall man vill göra bra ifrån sig på tävlingar i Pro klassen eftersom konkurrensen är större bland tävlanden där. (Valosaari, 2015, s.24)

3.2.3 IFBB: s tävlingsregler

Bikini fitness blev officiellt en fitness kategori inom IFBB år 2009. IFBB:s regler består av förordningar, direktiv och bestämmelser menade för att guida IFBB och dess medlemmar inom Bikini fitness. Följande kapitels innehåll är refererat från IFBB:s tävlingsregler 2016, för Bikini fitness. (IFBB, 2016)

Världsmästerskapstävlingar inom Women´s Bikini fitness består av 6 kategorier.

Class A	-160cm
Class B	-163cm
Class C	-166cm
Class D	-169cm
Class E	-172cm
Class F	Över 172cm

Tabell 1 *Women´s Bikini fitness*

Medan Women´s Bikini fitness för juniorer (16-23 år) består av tre kategorier:

Class A	-160cm
Class B	-166cm
Class C	Över 166cm

Tabell 2 *Women´s Bikini fitness junior*

I Master Women Bikini fitness (över 35 år) finns det endast en öppen kategori. (IFBB, 2016)

I Bikini fitness tävlar man i tre ronder (omgångar). Den första ronden är Prejudging – elimination round (förhandsbedömning), som endast hålls om det finns flera än 15 tävlanden i en kategori. Den går till så att alla tävlanden i kategorin går upp på scenen i nummerordning och ställer sig på rad, om nödvändigt kan de ställa sig även i två rader. Tävlandena ställer upp sig på vänster och höger sida av scenen. Mitten av scenen lämnas öppen för jämförelse, som går ut på att tävlanden i nummerordning och små grupper (högst 10 åt gången) går fram till mitten av scenen för att göra de 4 poseringarna. (IFBB, 2016)

Quarter turn Right - Kvarts sväng åt höger. Vänster sida skall vara svängd mot domarna och överkroppen skall vara aningen svängd mot samma riktning och ansiktet och blicken skall vara riktat mot domarna. Högra handen skall vila på höften och vänster arm skall hållas nere och en aning bakåt från kroppen, för att inte skymma kroppen. Fötterna får man placera fritt, men de får inte ta ihop. (IFBB, 2016)

Quarter turn Back - Kvarts sväng bakåt. Tävlanden har nu vänt sina ryggar mot domarna. Tävlandena står raka, utan att luta överkroppen framåt. Ena handen vilar på höften och ett ben är flyttat aningen åt sidan. Den andra handen hänger ner längs med kroppen, aningen ut från kroppen med öppen hand och raka fingrar. Håret dras fram över ena axeln för inte dölja ryggen. (IFBB, 2016)

Quarter turn Right - Kvarts sväng till höger. Höger sida skall vara svängd mot domarna och överkroppen skall vara aningen svängd mot samma riktning och ansiktet och blicken skall vara riktat mot domarna. Vänstra handen skall vila på höften och höger arm skall hållas nere och en aning bakåt från kroppen, för att inte skymma. (IFBB, 2016)

Quarter turn Front - Kvarts sväng åt höger, tävlanden svänger tillbaka till utgångsläget där ena handen vilar på höften och ett ben är aningen flyttat åt sidan. (IFBB, 2016)

När alla tävlanden gjort sina poseringar i förhandsbedömningen, ställer de sig upp på rad i nummerordning före dom lämnar scenen. I förhandsbedömningen ser domarna på fysikens helhet såsom symmetri, balans, kroppsform och hudton. De väljer ut 15 tävlanden som får gå vidare till nästa rond. Den andra ronden kallas Prejudging - Round 1 (förhandsbedömning – rond 1, semifinal). Denna rond behöver inte hållas om det finns mindre än 6 tävlanden i en kategori. (IFBB, 2016)

I Rond 1 kallas alla tävlanden upp på scenen i nummerordning, precis som i den föregående ronden. Alla går upp i mindre grupper och utför sina poser för domarna. Ronden går till på samma sätt som den föregående, men det är endast 6 tävlanden som tar sig vidare till final.

I denna rond bedöms helhetsintrycket av fysiken, ansiktet och håret. Domarna bedömer kroppens form, presentationen av en balanserad, proportionerlig och symmetriskt utvecklad fysik. De bedömer även hudens skick, hudton och atletens förmåga att presentera sig själv med självförtroende, balans och elegans. (IFBB, 2016)

Den sista rondan (Round 2), alltså finalen består av dom 6 bästa atleterna i sin kategori. Finalisterna kallas upp på scenen en efter en i nummerordning för att utföra sin I-walk. I-walken går ut på att när tävlanden blir uppkallad på scenen, går hon till mitten av scenen, var hon stannar och utför fyra olika poseringar av eget val. När hon gjort sina poseringar går hon tillbaka och ställer sig på sidan av scenen och väntar på dom andra medan dom går sin I-walk. (IFBB, 2016)

När alla 6 finalister gjort sina poseringar ställs dom upp på rad på mitten av scenen i nummerordning. Där framför dom ännu en gång alla fyra poseringar innan dom går ner från scenen. När domarna har poängsatt och kommit fram till ett resultat, kallas finalister in på scenen på nytt för att ta emot sina priser. När alla kategorier har fått en vinnare väljs en "overall" vinnare ut. Det är en skild omgång då de bästa från varje kategori ställs upp mot varandra i en sista tävling, oberoende längd. (IFBB, 2016)

3.3 Tävlingsförberedelser

Heidi Somers berättar på sin Youtube kanal att hon inte brukar räkna hur mycket kalorier hon äter under en dag då hon förbereder sig för en tävling. Hon säger att det sättet inte passar henne. Dock är det viktigt att följa med så att man faktiskt får i sig tillräckligt av protein, kolhydrater och fett. Hon anser sig ha ett bra öga för det och vet hur mycket hon skall äta, men är man okunnig kan det vara bra att räkna i alla fall, eller anlita en tränare. Heidi Somers säger att hon försöker äta så rent som möjligt och maten hon äter skall vara av bra kvalitet. Hon lyssnar på sin kropp och äter då hon är hungrig och slutar då hon är mätt. Att hitta balansen är viktig säger hon. (Somers, Heidi 2015)

3.3.1 Diet

När man börjar förbereda sig inför tävling kan det vara svårt att få uppätit all den mat som man enligt dieten borde äta. Kroppen tycker om rutiner, äter man regelbundet hålls ämnesomsättningen igång och blodsockret hålls jämn. Under dietens gång blir träningen mera intensiv och portionerna kan börja kännas små. En duktig tränare kan bedöma när det är dags att börja på med dieten för att atleten inte skall behöva anstränga kroppen mera än nödvändigt. (Valosaari 2015 s.38-39)

Heidi Somers säger att det är väldigt individuellt vad man bör äta under en tävlingsdiet. Under uppbyggnadsperioden vill man bygga och få större muskler och då borde kaloriintaget per dag för en kvinna vara mellan 2000 – 2200 kalorier och uppåt. När dieten börjar kan kaloriintaget sakta och på ett hälsosamt sätt trappas ner till ungefär 1900-2000 kalorier per dag för att bevara den dåvarande vikten. De sista veckorna innan tävling trappar man ner ytterligare på kaloriintaget för att få mindre fettprocent och för att musklerna skall bli mer definierade. (Somers Heidi, 2015)

När tävlingen närmar sig förklarar Heidi Somers att det är smartast att minska på fettprocenten långsamt och försiktigt. Detta för att kroppen inte skall bli chockad ifall man drar ner på kaloriintaget drastiskt helt plötsligt. Då kan kroppen påverkas negativt av förändringen och en av riskerna kan vara att mensen uteblir en månad eller flera tills kroppen hittat balansen igen. (Somers, Heidi, 2015)

Varje persons tävlingsdiet ser olika ut. Alla har sin egna personliga diet att följa enligt vad man har för kroppstyp och vilken fettprocent man har. Veckan innan tävling, Peak Week som den kallas är också individuell. Vissa väljer att äta en helt kolhydratfri kost. Heidi Somers berättar att hennes kropp inte fungerar optimalt om hon lämnar bort kolhydraterna en vecka, hon säger att hon aldrig utesluter kolhydrater. Hon vill alltid göra tävlingsdieten på ett så hälsosamt sätt som möjligt och väljer därför att trappa ner på kolhydrat intaget men aldrig lämna bort kolhydraterna helt från kosten. (Somers, Heidi, 2015)

Heidi Somers påstår att en tävlings diet inte är lätt, det är hårt arbete och ingen tävlingsdiet går perfekt. Hungern är stor, speciellt de sista veckorna innan tävling när man behöver hålla nere på kaloriintaget för att få ner fettprocenten. Det är ändå väldigt viktigt att hålla måltiderna för att kroppen skall orka fungera och ta sig genom träningspassen. Ifall man äter

för lite kommer kroppen att börja ta energi från musklerna och det vill man inte. Då kommer man att förlora muskelmassa. (Somers, Heidi, 2015)

Vätska

Kroppen behöver vatten för att klara sig. Under tävlingsförberedelserna är det speciellt viktigt att kroppen får i sig rikligt med vatten, minst tre till fyra liter om dagen enda tills de första dagarna av tävlingsveckan. Efter det trappas vattenintaget ner lite dag efter dag med en eller en halv liter per dag. Samma dygn som man tävlar lämnar de flesta tävlanden vattenintaget bort helt. Detta eftersom man vill torka ut kroppen innan man skall upp på scenen. Vätskelagret som finns mellan musklerna och huden vill man få bort, då kommer musklerna att definieras bättre. (Valosaari, 2015 s. 103-104)

Det finns de som inte dricker vatten på ett halvt dygn innan tävlingen och de som inte dricker vatten på ett helt dygn innan tävling. Viktigast är att man gör det på ett smart sätt som känns bra och tränaren kan ge råd om hur man skall skära ner på vattenintaget på ett smart sätt. Det kan vara en utmaning att lämna bort vattenintaget eftersom kroppen behöver vattnet men det är dock endast under max ett dygn vattenintaget uteblir. Genast efter tävlingen börjas vätskeintaget igen. Ifall man blir illamående under dygnet innan tävlingen kan det vara smart att dricka ett glas vid behov eller äta lite salt. Det är viktigt att se till att saltbalansen i kroppen är i balans. (Valosaari, 2015 s. 103-104)

När man håller på med Bikini fitness så är formen som man har på tävlingsdagen endast menad för tävlingsdagen. Genast efter tävlingen så ska man låta kroppen gå tillbaka till dess vanliga nivå. (Valosaari, 2015, s.55-57)

3.3.2 Träning

I Bikini fitness är baken, axlarna och magpartiet de viktigaste att fokusera på i träningen. Innan träningen är det viktigt att värma upp musklerna för att undvika skador. Man kan värma upp på exempelvis spring mattan för att få upp pulsen. När man börjar på med själva träningspasset kan det vara bra att börja med mindre vikter för att sedan öka efter att man blivit varmare i kroppen. (Valosaari, 2015 s. 113)

Heidi Somers berättar att hon tränar oftast 5-6 dagar per vecka inför en tävling. Hon brukar starta med tävlings preppen ungefär 10 veckor på förhand. Den sista tiden innan tävlingen kan hon ibland göra två gym pass per dag bara för att se till att kroppen formas som hon vill. Träningen under tävlingsveckan är intensiv. Det är korta pauser mellan seten. I motsats till under uppbyggnadsperioden då vikterna är tyngre och pauserna längre för att musklerna skall få chans att växa. (Somers, Heidi, 2015)

Det är viktigt att låta musklerna vila, får muskler inte vila så orkar dom inte växa heller. Kroppen behöver också ofta mera vila när man tränar. Sover man för lite kan det påverka träningens effekt och motivation. I slutändan kan för lite sömn också vara en grund till att kroppens immunförsvar försämras. För att förbränna mera av kroppens fett så kan man gå ut på morgon promenad eller springtur innan frukosten för då sägs det att kroppen förbränner fett istället för kolhydrater menar Valosaari. (Valosaari, 2015 s.34-35,41)

3.3.3 Posering

Poseringen på tävlingsscenen är en utav de faktorer som kan påverka domarens poängutdelning mest förutom själva fysiken. Ifall det står lika mellan två tävlanden med samma fysik så är det oftast poseringen som avgör vem som får mera poäng. Poseringens syfte är att få kroppen att se ut som en X-form. Med det menas att man skall stå i en posering så att rumpan ser så rund ut som möjligt och midjan så smal ut som möjligt. Det är ganska svårt att lära sig posera bra och det krävs mycket övning innan poseringarna sitter som de ska eftersom en centimeter kan avgöra om det är en bra posering eller inte. (Valosaari, 2015, s. 85-87)

Innan tävlingarna så skall man öva framför en spegel så att alla rörelser sitter in i benmärgen. Det är också en bra idé att blunda när man övar poseringar eftersom man sedan inte kommer ha tillgång till en spegel på tävlingsscenen så man måste kunna alla poseringar på automatik. Det är väldigt tungt för kroppen att posera länge eftersom man spänner musklerna och vrider kroppen i onaturliga ställningar så poseringsträning är viktigt också för att göra kroppen van vid dessa onaturliga ställningar. Det kan vara en bra idé att ha en professionell att öva poseringarna med även fast man har tävlat flera gånger eftersom de är en så pass viktig del av själva tävlingen, så all hjälp man kan få behövs. (Valosaari, 2015, s. 85-87)

Heidi Somers tipsar på sin Youtube kanal att man kan öva poseringar i en bastu. Då blir det en större utmaning att posera när man blir svettig på köpet och träningspasset blir mera

utmanande. Dessutom kommer det att kännas lättare att posera på tävlingsscenen när man övat under tyngre förhållanden. (Somers, 2015)

På tävlingen är det viktigt att man ler stort. Att ha ögonkontakt med publiken och domarna på ett smakfullt sätt är ett bra sätt att göra sitt framträdande på. Självförtroende är viktigt att visa när man står på tävlingsscenen. Ibland kan man se tävlanden som skulle klarat sig bättre ifall dom hade varit mer självsäkra på scenen. Det gäller att visa sin absoluta bästa sida den korta stunden man har på scenen. Det är den korta stunden som bedöms och då gäller det att visa att man är stolt över det man har åstadkommit och kämpat för i flera månaders tid. Det gäller verkligen att njuta av varje sekund. (Valosaari, 2015, s. 85-87)

3.3.4 Bikini

Vid val av färg på bikinin inför tävling berättar Heidi Somers att de två vanligaste färgerna som syns på tävlingsscenen är blå och grön eftersom de sticker ut mest mot en solbränd hy. Blå och grön är komplementfärger till tävlingsfärgen som har en varm orange, gul och röd ton i sig. Om man exempelvis har en röd eller orange bikini så sticker de färgerna inte ut lika mycket. Man kommer hur som helst att se vacker ut på scenen oberoende vilken färg på bikini man väljer men ett bra sätt att få domarnas uppmärksamhet är att välja en komplementfärg till brännas färg. (Somers, Heidi, 2015)

Bikinin som används på tävlingar bör uppfylla tävlingsföreningens regler när det gäller skärningar och modeller. Enligt IFBB: regler bör bikinin vara två delad och inte genomskinlig. Bikini underdelen skall täcka minst 1/3 av gluteus maximus. Bikinimodeller som används i de olika fitness grenarna ser olika ut, men dekorationerna bestående av stenar och strass på bikinin får man själv bestämma. Det finns färdigt dekorerade bikinis att köpa om man själv inte vill dekorera. I Finland finns det några företag som tillverkar tävlingsbikinin, då kan priset ligga kring 500€. Vill man inte lägga ut så stora summor, finns det även en Facebook sida var det säljs begagnade bikini för upp till halva priset. Tävlingsskorna ska vara högklackade och genomskinliga s.k. glasskor. Skornas sula får vara högst 1cm och stilettklacken högst 12 cm, platåskor är inte tillåtna. Klädseln granskas under den officiella registreringen före tävlingen. (Valosaari, 2015, s.59-60, IFBB, 2016)

3.3.5 Makeup och styling

Innan tävling brukar en del tävlanden sola på solarium några gånger. En färdig solbränd hy är en bra grund att sen sätta tävlingsfärgen på. Att sola innan tävlingen gör även att huden blir tightare innan tävlingen och musklerna framhävs bättre. (Somers, Heidi, 2015)

Tävlingsfärg

På tävlingen har atleterna en brun tävlingsfärg på sig eftersom muskelkonturerna urskiljs mycket bättre på en brun hy. Det finns olika sätt att applicera tävlingsfärgen på. Färgen kan målas på huden med en målarpensel. Denna metod kräver att man påbörjar några dagar på förhand eftersom det tar väldigt länge för färgen att torka ordentligt. Det behövs flera lager färg på huden, minst två lager för bästa resultat. Efter att första lagret färg har applicerats ett par dagar före tävling, är det viktigt att vara försiktig då man duschar. När man torkar sig med handduken är det viktigt att man inte gnuggar sig torr utan duttar försiktigt så att färgen inte förstörs. (Valosaari, 2015, s.97)

Vill man inte måla färgen så finns alternativet brundusch avsedd för fitness tävlingar. Detta är ett lite dyrare alternativ men som blivit mer och mer populär. Att ta en brundusch innan tävling är ett mycket behändigare och snabbare alternativ än att måla färgen på huden och resultatet blir också mycket jämnare. Vid brundusch måste man applicera flera lager färg, men färgen torkar väldigt snabbt så det räcker endast en timme att spraya alla lager. Det lönar sig att gå i brunduschen dagen innan tävlingen eftersom resultatet är bäst dagen efter men man kan även gå samma morgon som själva tävlingen. (Valosaari, 2015, s.98-100)

Det finns några saker att ta i beaktande både innan och efter man sätter på tävlingsfärgen. Det är viktigt att skrubba och återfukta huden ordentligt innan man sätter på tävlingsfärgen så att resultatet inte blir fläckigt. Det kan vara bra att börja skrubba huden två veckor på förhand så att man hinner skrubba huden flera gånger. Använder man deodorant så kan deodoranten och tävlingsfärgen reagera med varandra och missfärgas så att huden blir grön. Det är viktigt att tvätta bort alla hårborttagnings produkter man använder innan tävling så att färgen ska bli så jämn som möjligt och inte bli missfärgad. Färgen är väldigt mörk och den färgar av sig på både kläder och lakan. Bor man på hotell under tävlingshelgen så kan det vara smart att ta med egna lakan för att inte förstöra hotellets lakan. Valosaari tipsar att man också kan sova inuti lakanet. (Valosaari, 2015, s.98-100)

Tävlingsfärgen appliceras inte i ansiktet. I ansiktet används endast mörk foundation. Det är viktigt att hitta en tillräckligt mörk foundation så att kroppens och ansiktets färg blir så lika som möjligt. Valosaari förklarar att man kan ta en bild med blixtnärman när man sminkat sig för att kontrollera så att nyanserna i ansiktet och på kroppen är samma. Då man använder kamera blixtnärman så ser man bättre skillnaden än att bara se i spegeln. Har man en alltför stor nyansskillnad kan domarna ta den detaljen i beaktande när de ger poäng. Enligt IFBB, 2016 regler ska färgen inte gå att torka bort med ett papper, i sådana fall får tävlandens inte gå upp på scenen. (Valosaari, 2015, s.100-101)

Makeup

Brianna Sky har en Youtube kanal var hon visar hur hon steg för steg gör en tävlingsmakeup. Sky berättar att det är bra att ha ett rent och fuktat ansikte som grund. Man börjar med att sminka ögonen. Primer appliceras på ögonlocken för att ögonsminket skall hållas hela dagen och även för att primer förstärker ögonskuggans pigment. Ta en medel ljus skugga till exempel grått och applicera den i globlinjen och skugga den uppåt mot ögonbrynen. Applicera sen svart ögonskugga med en mindre pensel längs globlinjen och på ögonlockens yttre kant. Skugga sedan ut den svarta färgen ordentligt. På mitten av ögonlocken samt i inre ögonvrån appliceras vit ögonskugga som innehåller glitter eller skimmer för större effekt. Markera ögonen med en svart eyeliner, linjen skall vara smal inne i ögonvrån och bli bredare utåt. Böj de egna fransarna vid behov och applicera ett lager mascara. Limma sedan fast lösögonfransar för att få en dramatisk effekt på makeupen. Slutligen ett lager mascara till för att de egna fransarna skall smälta ihop med lösögonfransarna. (Brianna, Sky, 2016)

Systrarna Back (personlig kommunikation, 27 juni 2016) berättar att efter man applicerat ögonsminket kan det vara bra att tvätta ansiktet ordentligt en gång innan man fortsätter med basen. Detta eftersom det i ögonmakeupen används mörka ögonskuggor som brukar trilla ner under ögat och bilda mörka fläckar under ögonen. För att få bort allt färg ordentligt kan det vara nödvändigt att tvätta ansiktet en gång för att det ska bli rent.

Brianna Sky berättar att hon applicerar en matt primer i hela ansiktet för att undvika att ansiktet skall se oljigt ut eller glänsa på tävlingen under de starka strålkastarna. Ta en mörk foundation och applicera den i hela ansiktet. Ta en ljusare concealer och applicera den under ögonen för att jämna ut färgen där, concealer är även en bra grund att sedan highlighta på. Highlighta med en ljusare färg för att få mera liv i ansiktet. Man kan highlighta under ögonen, på kindbenen, under ögonbrynen, på läpparnas amorvbåge och näsbenet. Highlight

som används får gärna innehålla skimmer för att det skall bli större effekt. Under kindbenen kan man skugga, likaså i pannan och under hakan. (Brianna Sky, 2015)

Systrarna Back (personlig kommunikation 27 juni 2016) nämner att man skall vara lite försiktig med att skugga ansiktet då man gör en tävlings makeup. En del kan skugga ansiktet mera än andra, men skuggan gör att ansiktet börjar se smalare ut eftersom skugga framhäver kindbenen till exempel. Man bör ta i beaktande att olika människors kroppar reagerar olika på tävlingsdieten. Ifall ansiktet börjar se smalare ut när man går ner i fettprocent så kan det vara smart att inte skugga så kraftigt eftersom ansiktet då kan börja se för magert och skarpt ut.

Slutligen brukar Sky forma ögonbrynen och för att de skall hållas på plats hela dagen kan man applicera gel på dem. Under ögonen applicerar man en mörk ögonskugga för att markera ögonen och i inre ögonvrån vit ögonskugga. I vattenlinjen kan man applicera en vit färg, detta gör att ögonen börjar se större ut. Mascara appliceras även på de nedre fransarna. På läpparna kan man använda sig av en läpp penna för att sedan fylla i med läppstift och glans för att de skall hålla hela dagen. (Brianna Sky, 2016)

Styling

Håret skall vara stylat så det ser så fräscht och naturligt ut som möjligt. De flesta väljer att ha håret löst och man ser både lockigt hår men även rakt hår på tävlingsscenen berättar systrarna Back (Muntlig kommunikation 27 juni 2016). Valosaari berättar att hårförlängningar ofta används på tävlingsdagen. Likaså lösnaglar och ifall man har tatueringar kan de tas i beaktande i bedömningen beroende på ifall de sitter på sådana ställen var de döljer muskelkonturerna. Dock är det inte emot reglerna att ha tatueringar men risken är att de inte gör muskelkonturerna rättvisa. (Valosaari, 2015 s. 61, 63)

Förutom ringar, armband och örhängen ska smycken inte bäras, tävlanden får inte ha glasögon, klockor eller peruker. Implantat eller flytande injektioner i kroppen som förändrar den naturliga kroppsformen är strängt förbjudet och kan orsaka diskvalificering. Endast bröstimplantat är tillåtet. (IFBB, 2016)

3.4 Tävling

Tävlingsveckan är en spännande vecka eftersom nervositeten börjar komma krypandes vilket kan orsaka stress. Det kan vara smart att ha så lite som möjligt inplanerat till tävlingsveckan så att all fokus ligger på själva tävlingen. (Valosaari, 2015 s. 103)

Tävlingsdagen

På tävlingsdagen är det ofta tidig väckning som gäller. Det beror på när under dagen man skall tävla men det kan vara smart att fixa smink och hår redan från morgonen för att ha det gjort. Att vara ordentligt i tid är väldigt viktigt eftersom det i tidschemat kan förekomma ändringar. Under tävlingsdagen är det viktigt att komma ihåg att äta så man inte börjar känna sig svag. Musklerna behöver också näring för att se fylligare ut. Man äter dock små mängder av lätt mat. Exempelvis gröt från morgonen och till tävlingsplatsen kan riskakor, jordnötssmör och olika fruktsoppor tas med. En tränare kan ge tips på smart mat att äta under dagen och när respektive måltid skall ätas. (Valosaari, 2015 s. 104)

Saker som kan vara bra att packa med sig när man går till tävlingsplatsen är självklart tävlingskläderna så som bikinin, skor, smycken, bikinilim och kropps glans. Även sminkredskap och produkter ifall sminket behövs korrigeras under dagen, mat, vattenflaska, handduk, varma kläder, sockor, yoga matta och tränings gummiband kan vara bra att ha under dagen. Väntetiden på tävlingsdagen är ofta lång och det kan därför vara bra att ha med sig en yogamatta eller motsvarande att ligga och vila på backstage. Det första man gör när man kommer till tävlingsplatsen är att registrera sig, då får man sitt tävlingsnummer som man bär med sig hela dagen. Backstage är det viktigt att följa bra med i tidschemat och att lyssna på tävlingspersonalen när det är dags för olika klasser att förbereda sig för att gå upp på scenen. (Valosaari, 2015, s.104-105)

Ungefär en halvtimme innan det är dags att gå upp på scenen brukar en del tävlanden träna med gummibandet för att aktivera musklerna en sista gång innan tävling. Bikinin skall limmas på plats med ett speciellt bikinilim så att bikinin skall hållas på plats under alla poseringar. Man smörjer in sig med kroppsglans för att ytterligare framhäva musklernas konturer mera. Tävlanden ordnas i god tid upp på en rad i nummer ordning av personalen backstage. Olika föreningars tävlingar är lite olika uppbyggda. IFBB brukar ha en presentation av alla som kommer upp på scenen i respektive klass, varefter en så kallad jämförelse rond. Det går ut på att ungefär fem tävlanden åt gången ropas ut och de går fram till mitten av scenen och jämförs sinsemellan. Beroende på, brukar de som blir valda till

första jämförelseronden (first callout) ofta vara de som även får bra placering. Det är oftast de som får pris. (Valosaari, 2015, s. 105-107)

Domarna

Till domarna hör oftast experter inom området men även utomstående personer kan sitta med som domare. Utomstående domare skolas innan tävlingen så att de vet vad och hur de skall bedöma. Beroende på vilken förening det handlar om, är tävlingarna uppbyggda på lite olika sätt. Bikini fitness är en bedömnings sport där slutresultatet baserar sig på helheten. Allt från fysiken till utseendet, personligheten och framträdandet. (Valosaari, 2015, s.107)

4. Tidigare forskning

I detta kapitel har respondenterna sökt fram information om ämnen som har varit relevanta till examensarbetet. Respondenterna har sökt tidigare forskning från databaser som MetaLib, Theseus, Google Scholar och även från vetenskapliga tidskrifter. Sökorden som har använts är hälsa, träning, skönhet, fitness, fitness lifestyle, bikinifitness och makeup. Respondenterna hittade resultat från MetaLib, Theseus, Google Scholar och vetenskapliga tidskrifter som Gymgrossisten och Body.

Social- och hälsovårdsministeriet har gett ut en publikation som heter Sitt mindre - Må bättre! (2015) var det redogörs varför det är så viktigt att röra på sig i dagens samhälle. Livsstilen idag medför att man sitter väldigt mycket och de flesta barn, unga, vuxna och äldre borde prioritera vardagsmotionen mycket mera. Finländare motionerar i stort sett ganska effektivt men ibland räcker inte den vardagsmotionen till för att kompensera hur mycket man sitter dagligen. Det finns en hel lista med sjukdomar som är sammankopplade till fysisk inaktivitet och för att minska på dessa sjukdomar borde vardagsmotionen prioriteras på ett effektivare sätt. Det är varje människas eget val hur aktiv man vill vara men samhället kan också uppmuntra till mindre sittande med att införa olika fysiska aktiviteter för olika åldersgrupper. Rekommendationerna i publikationen har Social- och hälsovårdsministeriets utvalda expertgrupp sammanställt. De menar att det nu när arbetsuppgifterna har utvecklats och blivit mindre fysiskt tunga är det viktigare än någonsin att ledningsgrupperna inom arbetet och samhället främjar den fysiska aktiviteten på arbetsplatser och skolor samt i hemmen. Introducera en fysisk livsstil åt barn redan från ung ålder som sedan hänger med hela livet för att sedan kunna bibehålla den fysiska funktionsförmågan som äldre.

Caspersen, Powell och Christenson (1985) har skrivit en artikel var de försöker beskriva och utreda begreppen fysisk aktivitet, träning och fysisk kondition i syfte till att förmedla en djupare förståelse om hälsa. Det skulle underlätta och på skynda framtida studier och forskning inom ämnena ifall alla skulle använda samma begrepp och förstå begreppen. De tre begreppen betyder helt olika saker och ofta används fel begrepp. Caspersen, Powell och Christenson menar att fysisk aktivitet är vilken fysisk rörelse som helst vilket leder till förbrukning av energi. Vidare kan den fysiska aktiviteten kategoriseras i arbets-, idrott-, konditionering-, och hushålls syfte. Mängden fysisk aktivitet varierar mycket från person till

person men i grund och botten utför varje levande människa fysisk aktivitet var energi förbrukas. Träning beskrivs som en del utav den fysiska aktiviteten som har i syfte att förbättra eller bevara den fysiska konditionen. Fysisk kondition är i sin tur egenskaper som kan vara kopplade till endera hälsan eller skicklighet. Dessa tre begrepp kommer till nytta när man vill kategorisera nivån på människors aktivitet.

Jansson (2001) har skrivit en artikel var hon tar upp hälsoaspekterna med styrketräning. Styrketräning är något man ofta håller på med om man har skadat sig och behöver rehabilitering eftersom det gör att musklerna blir starkare. Men styrketräning har blivit allt mera vanlig bland hela befolkningen, unga som gamla, friska som sjuka, vilket är bra med tanke på alla hälsofrämjande fördelar det för med sig. Enligt rekommendationer från ASCM (American College of Sports Medicine) från 1998 skriver de att man bör utföra minst två styrketräningspass per vecka, varav varje träningspass innehåller 8-10 olika övningar för hela kroppen. Flera studier visar att styrketräning kan sänka både blodtryck och blodfetter, har man depression kan det också hjälpa att styrketräna.

Andreasson och Johansson (2014) har skrivit i en artikel om hur vanligt det är med skönhetsingrepp inom fitness världen. Den största orsaken kan vara att det finns så många skönhetsideal och det är nästan omöjligt att uppfylla alla, därför är det många som lägger sig under kniven. Det har också blivit mera acceptabelt i samhället att justera kroppen och nästan nödvändigt för att passa in i fitness idealet. Muskler går att bygga på gymmet, men är bröstet små så är dom det, och då finns det inte många andra alternativ.

Gudiol (2015, mars) har skrivit en artikel som baserar sig på forskning om måltider och dess mängd. Att det cirkulerar för mycket energi i blodet under en längre tid mår människorna inte bra av. Om du äter färre måltider under en dag betyder det att din kropp en större del av dagen är i en fastande situation där kroppen frigör energi. Därför kan kroppen under en större del av dygnet reparera eventuella negativa effekter som skett efter du ätit. Om man begränsar sig till tre utspridda måltider under dagen, kan det ha mera hälsofördelar än om du äter flera mindre måltider. Om du äter tre måltider istället för flera små måltider så hinner kroppen rensa upp och fixa till metabolismen mellan måltiderna.

Mäenpää (2015) har skrivit sin pro-gradu om kvinnors framförande i Bikini fitness. Studien behandlar hur man från ett kvinnligt perspektiv uppträder i Bikini fitness. Mäenpää ville ta reda på bland annat hur kvinnligheten syns i koreografin samt sminkningen och stylingen. Mäenpää har skrivit sin studie utgående från intervjuer med sex olika tävlanden, vilket är det

primära materialet. Förutom intervjuer använde Mäenpää sig av tävlingsvideorna som visades under intervjuerna samt egna iakttagelser från Fitness Classic (2014) som dokumenterades i en dagbok. Utifrån sitt insamlade material konstaterar Mäenpää att man har nytta av en stark och kvinnlig kropp inom sporten. Men även kläder och makeup spelar stor roll i bedömningen. Mäenpää menar att skillnaden är stor mellan hur tävlanden uppträder på tävlingen och till vardags. Tävlanden har ofta en överdriven kvinnlighet på scenen som kan jämföras med teater och dans uppträdanden vilket skiljer sig från den kvinnliga maskuliniteten som de har till vardags. Dessa beteenden är inte beroende av varandra men de överlappar och sammankopplar varandra. Mäenpää konstaterar slutligen att tävlandens framföranden i Bikini fitness ofta överdriver kvinnligheten vilket kan påverka domarna negativt. Anorektisk kropp, för stora muskler, för sexig eller maskulin utstrålning eller för överdrivna rörelser hör inte till sporten.

Lakka (2011) skriver i sitt examensarbete om kreativa makeuper. Syftet för examensarbetet är att ge idéer och inspiration till andra, i form av en inspirationsbok som består av sju olika makeuper. Hon menar att det behövs ett samspel mellan kläder, hår och makeup för att inte riskera att karaktären blir osynlig. I en sminkning kan det vara bra att använda sig av kontrastfärger för att göra sminkningen mera intressant, och för att forma ansiktet kan man använda sig av olika mörkhetsgrader på makeupen. Avslutningsvis kan man med hjälp av en enhetlig styling framhäva makeupen på bästa sätt.

Harju skriver i sin artikel (2011) om hur man kan förebygga matsmältningen för att kroppen ska fungera optimalt. Matsmältningen sker automatiskt i kroppen och 60-80% av vår energi går åt enbart till matsmältningen. Nobelpristagaren Arthur Kornberg skrev redan år 1982 att många sjukdomar kan uppstå ifall inte matsmältningen funkar optimalt. Harju nämner fyra av de vanligaste orsakerna till försämrad matsmältning, bl.a. vi tuggar inte tillräckligt bra, PH-värdena i kroppen är i obalans, vi äter för mycket processerad mat och tarmbakterierna är i obalans. För att hjälpa matsmältningen menar Harju att man ska tugga maten ordentligt, äta mycket färska och inhemska grönsaker och frukter, ta enzymtillskott för att optimera effekten och ta en mjölkbakteriekur minst en gång per år. Avslutningsvis, för att hållas frisk och för att kroppen ska orka vara aktiv, är det viktigt att ta matsmältningen mera i beaktande.

Niro De La Rua (2016) är atlet, naprapat, PT och kostrådgivare. Han skriver i en artikel att muskeluppbyggnad är ett väldigt långt projekt som kräver intensiv träning och en välplanerad kost. För att få maximala resultat är det viktigt att man äter rätt och hälsosamt

för att tillföra kroppen det byggmaterial som behövs för uppbyggnaden av musklerna. De La Rua menar att kosttillskott kan användas för snabbare återhämtning och för att hållas frisk.

Staffans har skrivit sitt examenarbete (2013) om skönhetsideal bland unga tjejer och ifall skönhets ideal påverkar hur de lever. Utifrån intervjuerna menar Staffans att dagens skönhetsideal styrs mycket av dagens massmedia. Dagens skönhetsideal visar sig vara i första hand en smal, vältränad men på samma gång en naturlig kropp. Staffans menar att skönhetsidealen oftast har en negativ påverkan på unga tjejer. Pressen blir för stor och man börjar jämföra sig med andra. Dock finns det också de som blir positivt påverkade av skönhetsidealen och blir motiverade till att ta hand om sig själva och sin hälsa. Ofta påverkas man omedvetet av skönhetsidealen. Staffans menar även att inre och yttre skönhet går hand i hand.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att Staffans (2013) menar att unga påverkas starkt av skönhetsideal, främst från massmedier. Påverkan kan vara positiv men är dock oftast negativ. Andersson och Johansson (2014) konstaterar att det inom fitness världen är nästan omöjligt att uppfylla alla skönhetsideal och därför fler och fler skönhetsingrepp för att passa in. Jansson (2001) menar att styrketräning har väldigt många hälsofrämjande effekter. Social- och hälsovårdsministeriet (2015) menar att man i dagens samhälle sitter för mycket och för att kompensera detta borde man prioritera vardagsmotionen. Bodylehti (2011) konstaterar ifall man vill bygga muskler kräver det både hård träning och välplanerad kost. Gudiol (2015) menar att det kan ha flera hälsofördelar att äta färre och större måltider per dag än att äta flera små måltider. Harju (2011) menar att matsmältningen har en viktig roll i hur vi mår och borde tas mera i beaktande för att hållas frisk. Caspersen, Powell och Christenson (1985) beskriver att det finns tre begrepp: fysisk aktivitet, träning och fysik kondition som kommer till nytta när man vill kategorisera människors aktivitet. Lakka (2011) menar att det är viktigt att det finns ett samspel mellan kläder hår och makeup för att framhäva sig på bästa sätt. Mäenpää (2015) konstaterar avslutningsvis att i Bikini fitness spelar förutom fysiken även makeuren och kläderna en betydande roll i bedömningen.

5. Metoder

Metoderna som har använts i detta examensarbete är dokumentstudier, makeup och porträttfotografering som datainsamlingsmetod och bildanalys som dataanalysmetod. Dokumentstudier valdes för att samla fakta om ämnet samt makeupen och fotograferingen. Bildanalys valdes eftersom respondenterna ska kunna analysera slutresultatet utifrån bilderna av den praktiska delen.

5.1 Dokumentstudier

Hela människans historia består utav berättelser av olika betydelsefulla händelser som människor har varit med om och som människor berättar vidare. Dessa betydelsefulla händelser är grunden för människans livssyn och levnadssätt idag. Personberättelser återger en persons liv eller endast en del utav en persons liv. Dagboksanteckningar är en annan form utav skrivna berättelser. (Olsson och Sörensen, 2011, s. 143-144)

Dokument kan vara tryckt text eller skrivet för hand. Med dokument menas alltså traditionell information som någon har skrivit ner om ett ämne. När man skall söka efter ett dokument avgör forskarens problemställning samt dokumentets karaktär var dokumentet skall sökas. Dokument skiljer sig från personberättelse och dagboksanteckning eftersom forskaren inte har kontroll över informationen som finns i dokumenten. Muntliga berättelser är de minst pålitliga. Muntliga berättelser kan variera beroende på hur berättaren och mottagaren samspelar med varandra. (Olsson och Sörensen, 2011, s. 143-144)

Text som används i ett examensarbete kan vara från böcker, rapporter, tidskrifter men även från webben. Den plats där texten är hämtad ifrån kallas en källa. En del källor är mera relevanta än andra. Idag är internet eller webben som det kallas en av de största källorna för information. När man tar information från internet bör man vara noggrann att man granskar så att materialet verkligen är av bra kvalitet och inte är oseriöst. (Fridberg, 2012, s. 47, 52-53)

Om ett fenomen inte kan undersökas genom observation eller intervju är berättelser och texter bra källor att få information ifrån. Texterna kan ursprungligen vara historiska dokument eller så kan forskaren organisera och initiera texterna under forskningens gång. Det finns några kriterier som forskaren bör ta hänsyn till när skrivna berättelser skall dömas. Kriterierna är äkthet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet. För att det skall vara

lättare att kunna bedöma kvaliteten på texter kan tolkningar göras av texten i sitt sammanhang. Då undersöker man även förhållanden under den tidpunkten då situationen skrevs i försök att förstå författarens avsikter. (Forsberg och Wengström, 2003, s.134-135)

5.2 Makeup

När man skall göra en sminkning är det viktigt att välja färger och nyanser som bildar harmoni med hudens egna färger och toner. För att få en bra grund börjar man med foundation i hela ansiktet och om det fortfarande finns något som behöver täckas använder man concealer på de ställena. När man fått täckt allt som ska täckas, fortsätter man med att skugga de ställen på ansiktet som man vill förminska, och highlighta de ställen man vill förstora. Om man satsar på en naturlig sminkning, gäller det att blanda mellan matta och glansiga produkter för att få ett fräscht resultat. (Ericsson Wärn, 2009, s.66-82, Campsie, 1998, s.72, 78)

Det är väldigt viktigt med välvårdade ögonbryn, eftersom de ramar in hela ansiktet. Innan man lägger makeup kan man plocka bort strån med pincett, och även klippa dom lite kortare med en sax. För att forma och fylla i ögonbrynen kan man använda ögonbrynspenna eller ögonbrynsskugga. (Ericsson Wärn 2009, s.95-100)

Det finns många olika sätt att fixa till en fin ögonmakeup, men grunden är alltid den samma. För att få ögonskuggan att hålla under dagen är det viktigt att börja med att lägga primer på ögonlocken som gör att skuggan håller längre. Nästa steg är att lägga en neutral basskugga över hela ögonlocket. När basen är klar, lägger man en medelmörk skugga i globlinjen och suddar ordentligt, sedan lägger man en mörkare skugga i yttre ögonvrån. För att få intensivare ögon kan man lägga eyeliner strax ovanför fransarna, och vill man framhäva sin ögonfärg så gäller det att använda sig av kontrastfärger. När ögonmakeupen är klar, avslutar man med att sätta mascara. (Ericsson Wärn, 2009, s.85-94)

För att framhäva ögonen ytterligare, kan lösögonfransar appliceras. Det gör man genom att limma fast lösögonfransarna vid roten av dom egna fransarna. För att underlätta appliceringen kan pincett användas. Om limmet är synligt när man satt fast fransarna, går det att dölja det med mascara eller eyeliner. När man gör en scensminkning behöver

makeupen vara extrem för att den ska synas på långt håll. (Campsie, 1998, s.104, Spencer, 2008, s.12)

5.3 Porträttfotografering

Ett bra porträtt fotografi betyder inte bara att man får fångat motivet på en bild utan ett porträttfoto bör också fånga modellens karaktär och personlighet vilket ger ett mera spännande resultat. Man kan fotografera porträtt på olika sätt bland annat rörliga porträtt, modeporträtt, karaktärsporträtt, dramatiska porträtt och barnporträtt. Beroende på vilket porträtt man strävar efter att fotografera så måste man ta hänsyn till de tekniska delarna som belysningen och kamera utrustningen. (Hedgecoe, 2006, s. 72)

Det bästa ljuset att ta ett porträttfoto i är i dagsljus. Ifall man vill använda sig av dagsljuset inomhus kan man ta hjälp utav teknisk utrustning så som reflexskärmar. Tar man ett porträttfoto inomhus brukar färgerna i bilden bli fel om man inte använder rätt utrustning. Kameran som används behöver inte vara en bra systemkamera utan en enkel kamera fungerar bra, det beror bara på vilken kvalitet på bilen man strävar efter. (Sjöstedt, 2000, s. 100-105)

Bakgrunden till ett tydligt porträttfoto bör vara så neutral som möjligt, till exempel en neutral vägg eller ett lakan som inte tar över fokusen från porträtt motivet. Ett porträttfoto kan vara en närbild av ansiktet eller helfigur. Det är viktigt att man ber modellen titta rakt in i kameran och att man ställer in skärpan så att den kommer på ögongloben för att ge bättre kontakt med den som tittar på bilden. (Sjöstedt, 2000, s. 100-105)

För att lyfta fram ansiktet i en porträttbild kan bakgrunden göras oskarp. Då stör inte motiven i bakgrunden porträttbilden och fokus ligger på ansiktet. Hudtonen kan man göra behaglig genom att experimentera med vitbalansen. Detta ifall ljuset på fotograferingsplatsen inte ger hudtonen rättvisa. Vid beskärning av porträttbilder bör några saker tas i beaktan. Beskärs en bild precis över en led så som knän, handleder eller fingrar kan personen i porträttbilden börja se avskuren eller mindre ut. Ifall porträttbilden tas i modellens vardagsmiljö så får porträttbilden ett större innehåll och dessutom kommer modellen att vara mera avslappnad under fotograferingen. (Rantakrans och Hagberg, 2011, s.83-84)

5.4 Bildanalys

När man analyserar en bild börjar man med att granska egenskaper, så som placeringen, ljuset, färgen, bildvinkeln m.m. En bild har oftast två nivåer av tolkningsmöjligheter. Den första nivån som kallas denotation, är när man beskriver bildens innehåll, alltså en saklig beskrivning av bilden som de flesta som ser bilden kan hålla med om. Den andra nivån som kallas konnotation, är något som man inte direkt kan peka på i bilden, men något man ändå uppfattar som åskådare, t.ex. en känsla som bilden medför. (Carlsson & Koppfeldt, 2008, s.16-18, 62, Lindberg, 2006, s. 113, Aspers, Fuehrer & Sverrisson, 2004, s.78)

5.5 Undersökningens praktiska genomförande

Respondenterna började med att läsa in sig på allt om Bikini fitness, från träning och kost till själva tävlingsdagen och allt vad den innebär. När respondenterna skrivit klart teoridelen och analyserat den samt gjort egna observationer under Fitness Classic som ägde rum i Helsingfors våren 2016 så kunde respondenterna påbörja den praktiska delen. Respondenterna besökte även Nordic Fitness Expo i Lahti hösten 2016 för ytterligare observationer och som ett avslut för arbetet.

Inspirations bilder söktes på internet samt inspirations videor kollades för att få idéer till hur sminkningar kan göras. Nästa steg var att göra en provsminkning var respondenterna testade färgkombinationer och styrka för att få fram den ultimata makeuren. Efter att modell blivit vald så genomfördes den slutgiltiga sminkningen samt styling av hår för att ge en så verklighetstrogen helhetsbild som möjligt. Slutresultatet fotograferades och analyserades med hjälp av bildanalys metoden.

Makeuren gjordes i yrkeshögskolan Novias salong var alla produkter och redskap fanns lätt tillgängliga. Respondenterna sminkade modellen själva enligt vad de gemensamt kommit överens om. Respondenterna fotograferade slutresultatet själva i skolans salong mot en vit bakgrund. Vid fotograferandet användes en vanlig systemkamera. Respondenterna hjälptes åt under hela makeupens gång.

Tillvägagångssättet för makeuren bestämde respondenterna själva enligt hur de själva tyckte var det mest lämpliga för en tävlingsmakeup. Respondenterna började med att applicera primer på både ögonlocken och ansiktet. Därefter började respondenterna med

ögonmakeupen eftersom så pass mörka färger används som lätt faller ner under ögonen och är svåra att dölja ifall basen sminkats först.

Respondenterna valde att använda kalla färger, så som vitt, grått, silver och svart som passade till modellens kalla blåa ögon. För att få en mer dramatisk effekt på ögonmakeupen användes tejp som en linje från yttre ögonvrån upp mot ändan av ögonbrynet. På detta sätt var det enklare att få båda ögonen symmetriska eftersom det fanns en form att följa. För att få till en häftig ögonmakeup användes en vit skimrande ögonskugga i inre ögonvrån och de mörkare färgerna i yttre ögonvrån och globlinjen. Under den nedre fransraden följde samma system, ljus i inre ögonvrån och mörkare utåt. Slutligen applicerades en svart eyeliner med vinge och lösögonfransar för maximal effekt samt maskara för att få modellens egna fransar att smälta ihop med lösögonfransarna.

Innan respondenterna påbörjade makeup basen putsades all ögonskugga bort som trillat ner under ögonen. För att kunna efterlikna den bruna tävlingsfärgen så valdes en väldigt mörk foundation som applicerades med en svamp ända ner över dekolletaget och axlarna. När respondenterna var nöjda med färgnyansen applicerade respondenterna highlight.

Först användes en flytande highlight produkt under ögonen, på kindbenen, under ögonbrynen, i panna, på hakan, näsbenet och över läppens amorvbåge. Därefter användes en skimrande highlight i puderform på samma ställen för maximal effekt och hållbarhet. På samma gång skuggade respondenterna under kindbenen, sidorna av näsbenet och under hakan för att ge ansiktet en tydligare form och för att se till att nyansen i ansiktet och dekolletaget är densamma.

Nästa steg i sminkningen var ögonbrynen som respondenterna formade och fyllde i så att de blev starkare och symmetriska. Ögonskugga användes för att fylla i ögonbrynen. Läpparna fick en svag rosa färg med glans. Läpparna sminkades ganska neutrala eftersom mörka läppar sällan används inom sporten. Som sista moment sprayades fixeringsspray på ansiktet eftersom makeupen skulle hållas på plats så länge som möjligt.

6. Resultatredovisning och tolkning

I detta kapitel kommer respondenterna att presentera arbetets slutresultat. Respondenterna har valt att presentera vad Bikini fitness är i form av en tankekarta som lyfter fram nyckelorden eftersom de upplevde att en tankekarta är ett enkelt och logiskt sätt att beskriva svaret på deras forskningsfråga. Två bilder på makeupen valdes ut för att ge läsaren en bättre helhetsbild. Till arbetet hörde endast makeupen men respondenterna valde att även styla håret och välja en passande outfit för att ge en bättre effekt på bilderna. Resultatet och tolkningen tas upp i samma kapitel för att ge en tydligare struktur i arbetet. Respondenterna valde att först visa bilderna av slutresultatet och sedan gå in på resultatet och tolkningen.

6.1 Vad Bikini fitness är

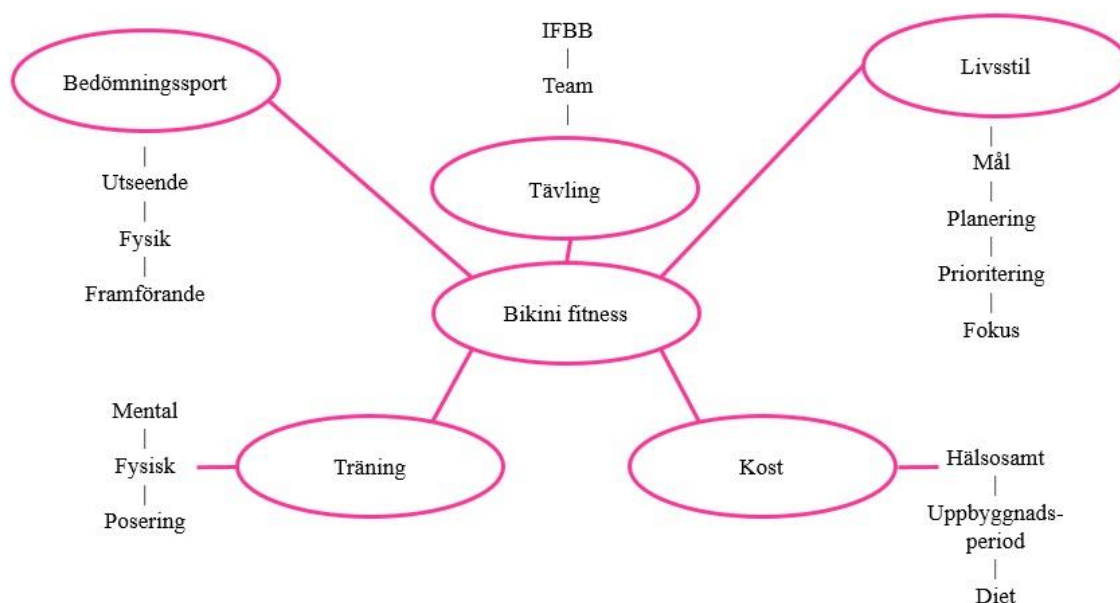


Bild 1 *Tankekartan*

Bikini fitness är en bedömningssport där utseendet, fysiken och framförandet bedöms. Före tävlingen tar träningen upp mycket tid av vardagen, man blir inte bara starkt fysiskt utan även psykiskt. Innan tävling måste poseringar också inövas. Kosten är a och o inom sporten. Den skall bestå av hälsosamma val både under uppbyggnadsperioden och under dieten. Sporten medför en livsstil som kräver en tydlig målbild samt fokus. Det krävs planering och prioritering för att lyckas. För att tävla i sporten måste man tillhöra ett team samt betala licensavgift till IFBB för att kunna tävla under året.

Respondenterna anser att dom har lyckats svara på den första forskningsfrågan. Dom har tagit reda på vad Bikini fitness är och presenterar det i form av en tankekarta som är enkel att tyda. Resultatet visar på en grundlig nivå vad Bikini fitness är och hur en tävling går till. Läsaren får även en inblick i livsstilen som sporten medför.

Enligt IFBB (2016) skall en tävlande i Bikini fitness ha en atletisk kropp som är symmetrisk och ser hälsosam ut. Enligt Valosaari (2015) är framförandet och utseendet på scenen en viktig del i bedömningen och därför är poseringsträningen en viktig del av förberedelserna. Somers (2015) menar att träningen är väldigt intensiv och Valosaari (2015) påminner om att återhämtningen är minst lika viktig som träningen. Som följd av detta blir man inte bara starkt fysiskt utan också psykiskt. Enligt Somers (2015) är det viktigt att man ser till att man under uppbyggnadsperioden får i sig tillräckligt mycket mat för att musklerna ska orka växa. Detta konstaterar även Niro de La Rua (2016). Dieten borde göras på ett så hälsosamt sätt som möjligt för att inte kroppen skall ta skada säger Somers (2015). Jansson (2011) menar att styrketräning har många hälsofrämjande effekter. Valosaari (2015) menar att sporten är en livsstil som kräver planering och prioritering för att nå målet. Enligt IFBB (2016) regler måste man tillhöra ett team för att få tävla.

6.2 Hur en ultimata tävlingsmakeup kan se ut



Bild 2 *Porträttbild*



Bild 3 *Närbild*

På första bilden (se bild 2) ser man sminkningen rakt framifrån. Modellen står inte rakt mot kameran men har huvudet vänt mot kameran precis som om hon skulle göra en posering och hon tittar rakt in i kameran med ett brett leende. Hon har en fin och solbränd hy, hennes ögon strålar av stolthet och ögonen är starkt markerade med en makeup i svart och vitt. Läpparna har en svag rosa färg. Det långa, ljusa håret är stort och lockigt. Det är framdraget över ena axeln och man ser en skymt av bikinin där under. Bakgrunden är vit och mjuk, det finns inga objekt i bakgrunden som tar uppmärksamheten från modellen. Hon ser stolt och lycklig ut, hon visar upp för domarna och publiken det hon har kämpat för, sin tävlingskropp.

Enligt Valosaari (2015) är det viktigt att visa självförtroende på scenen. Det är även viktigt att ha ögonkontakt med domarna och att le stort. Framförandet väger stort i bedömningen och därför är det viktigt att man ger allt den korta stunden på scenen. Back C och Back S (2016) säger att håret skall se så naturligt ut som möjligt. IFBB (2016) måste godkänna alla

tävlandens bikini innan tävling. Mäenpää (2015) påpekar att makeup och kläder spelar stor roll i bedömningen. Staffans (2013) menar att inre och yttre skönhet går hand i hand.

På den andra bilden (se bild 3) ser man sminkningen närmare från en annan vinkel. Modellen tittar neråt och hela ögonsminkningen syns. I ögonvrån och på mitten av ögonlocken finns en vit färg. Medan globlinjen och yttre ögonlocken har mörk, svart färg. Sotningen går ganska högt upp mot ögonbrynen och en svart och tjock eyeliner markerar ögonformen förutom ett par långa, svarta fransar. Under ögonbrynen syns en ljus färg som lyfter upp de starkt markerade brynen. Hennes hy ser frisk och solbränd ut och hennes blonda svall syns bakom hennes ansikte. Bakgrunden är fortfarande mjuk och vit, man får en drömmande känsla av bilden. Hon ser koncentrerad ut. Respondenterna tycker att sminkningen dom gjort, visar hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut och konstaterar att dom lyckats svara på den andra forskningsfrågan.

Enligt Sky (2015) skall man ha starkt markerade ögon och dramatiska fransar så att de syns på långt håll. Sminkningen får få högt upp mot ögonbrynen för att ögonen skall se större ut även på långt håll. Sky menar att det är viktigt att highlighta för att ansiktet skall få mera liv. Produkter med skimmer i är bra att använda för att makeupen skall få mera uttryck. Back C och Back S (2016) nämner att det är viktigt att inte använda för mycket skugga i ansiktet för att undvika ansiktet blir för magert.

6.3 Sammanfattning

Respondenterna kan konstatera att dom har lyckats svara på sina två forskningsfrågor. Dom har även kunnat tolka tillbaka till både den teoretiska bakgrunden och dom tidigare forskningarna. Dom har tagit reda på vad Bikini fitness är och presenterar det i form av en tankekarta. Resultatet visar på en grundlig nivå vad Bikini fitness är och hur en tävling går till. Läsaren får även en inblick i livsstilen som sporten medför. Respondenterna visar hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut genom att ha sminkat en modell varav två bilder valts ut som presenterar slutresultatet. Respondenterna upplever att de lyckats visa hur en ultimat tävlingsmakeup kan se ut.

7. Kritisk granskning

I detta kapitel kommer respondenterna att gå igenom varje kapitel och analysera vad som har gått bra och mindre bra i arbetet. Respondenterna redogör för problem dom stött på och hur dessa blivit lösta samt vad som kunde ha gjorts annorlunda.

Respondenterna ville med detta arbete lära sig mera om Bikini fitness. Syftet med arbetet var att ta reda på vad Bikini fitness är samt att visa hur en ultimata tävlingsmakeup kan se ut. Syftet var tydligt och klart och de två forskningsfrågor som ställdes speglade syftet och gav läsaren en klar inblick i vad arbetet kommer handla om. Forskningsfrågorna gav även tydliga riktlinjer åt respondenterna under arbetets gång och de lyckades besvara forskningsfrågorna.

I den teoretiska grunden har respondenterna behandlat de områden som de ansett vara mest relevanta till ämnet. Respondenterna ville ge en grundläggande inblick i sporten och livsstilen den medför så att läsaren får en så bra förståelse som möjligt om vad sporten innebär. Inom vissa ämnen har det varit svårare att hitta relevant litteratur och information. Detta eftersom sporten är ganska ny inom Norden och de böcker som finns har varit svårtillgängliga. Vi löste detta genom att söka informationen från internet såsom Youtube, IFBB:s officiella hemsida samt tidskrifter. Vi observerade själva vissa detaljer från tävlingarna vi besökte, t.ex. noterade vi på Nordic Fitness Expo några tävlande som hade håret i en stram hästsvans. Detta hade vi inte stött på tidigare varken i litteratur eller internet. Vi tolkar detta som att tävlingsreglerna håller på att bli mer fria på vissa punkter.

Respondenterna valde också att intervjua två stycken kunniga inom sporten för att komplettera ämnen var informationen varit bristfällig. Inom andra ämnen fanns det dock bra med information och det var lätt att hitta det respondenterna tyckte var relevant. På grund av att hälsa och träning är ett väldigt brett ämne tyckte respondenterna att det varit svårt att endast lyfta fram det mest relevanta på ett så enkelt sätt som möjligt så att den som läser har lätt att förstå. Respondenterna är medvetna om att texten kan uppfattas som tungläst men de valde att inte skala ner den teoretiska bakgrunden eftersom de anser allt vara viktigt för att ge en så bra förståelse som möjligt. För att göra texten mindre tungläst, kunde mera bilder ha satts in för att beskriva olika saker.

Respondenterna märkte snabbt att det inte endast var att skriva om en sport utan att det handlade om en hel livsstil vilket gjorde det till en utmaning att få fram det mest väsentliga på ett smart sätt som möjligt utan att göra det för invecklat för läsaren. Slutligen anser

respondenterna att det också var svårt att i text beskriva hur makeup delen går till eftersom det inte finns skrivna regler hur tävlingsmakeuperna skall vara.

Att hitta relevanta tidigare forskningar var väldigt svårt tyckte respondenterna eftersom många forskningar om Bikini fitness ännu inte gjorts på en högre nivå. Respondenterna är medvetna om att nivån på en del av de forskningar och vetenskapliga artiklar som valdes inte är på så hög nivå, men dom valde dom forskningar som var mest relevanta till ämnet. De vetenskapliga artiklarna är skrivna av branshmänniskor som kan sin sak. Trots att svårigheter uppstod med att hitta passande forskningar, lyckades respondenterna hitta tidigare forskningar som gick att relatera till arbetets syfte. Tidigare forskningar som hittades var artiklar, forskningar samt examensarbeten.

Respondenterna valde dokumentstudier, makeup och porträttfotografering som datainsamlingsmetoder och bildanalys som analysmetod eftersom respondenterna ansåg dessa var mest lämpliga för arbetet. Bildanalys valdes som analys metod av slutresultatet eftersom respondenterna ville beskriva vad läsaren ser på bilden och inte hur bilden är uppbyggd.

Valet av modell för det praktiska genomförandet var ett gemensamt beslut respondenterna emellan. Modellen hade de egenskaper respondenterna sökte. I efterhand kan respondenterna konstatera att om man vill få mera verklighetstrogen effekt, skulle makeupen göras på någon som ska tävla samma dag eftersom det var svårt att med vanligt smink efterlikna tävlingsfärgen. Respondenterna blev nöjda över slutresultatet av sminkningen och även med hår stylingen. Sminkningen utfördes kvällstid, vilket gjorde att processen försvårades och det var svårt att få sminkningen symmetrisk eftersom det var dålig belysning och saknades dagsljus. För bättre bilder borde fotograferingen ha skett i foto studio eller i dagsljus. Respondenterna tyckte att ljuset i salongen inte gjorde bilderna rättvisa. Som utvecklingsförslag kunde en professionell fotograf ha anlitats.

Respondenterna upplever att tankekarta var det bästa sättet att presentera slutresultatet på den första forskningsfrågan. Tankekartan visar nyckelorden inom sporten. I efterhand har respondenterna märkt att tankekartan kan missuppfattas eftersom avståndet mellan nyckelordsrubrikerna är olika, men så är inte fallet. Alla nyckelord har samma relevans till ämnet.

8. Diskussion

I detta kapitel reflekterar vi över vårt arbete ur vår egen synvinkel. Vi kommer fundera kring syftet och ifall det har uppnåtts. Vi tar upp nyttan och våra egna tankar kring denna sport. Vi ger också vidare forskningsförslag.

Vi upplever att vi har lyckats uppnå syftet i detta arbete. Vi har tagit reda på vad Bikini fitness är och vi har beskrivit sporten på en grundlig nivå. Trots att detta ämne är väldigt brett så tycker vi att vi har lyckats skala ner och lyfta fram det mest väsentliga kring Bikini fitness. Vi har även fått visa våra egna kunskaper inom makeup genom att göra en alternativ tävlingsmakeup som vi är nöjda med. Vi var förvånade över hur brett ämnet var och hade svårigheter med att se exakt vad som var det mest relevanta för just vårt arbete. Vi hade lite svårigheter kring sminkningen eftersom att vi inte sminkade en tävlande på tävlingsdagen, vilket vi hade önskat få chansen att prova på.

När vi skrivit lite på arbetet bestämde vi oss för att besöka Fitness Classic i Helsingfors var vårens tävlingar ägde rum, för att få inspiration till att skriva vidare. Vi hade båda länge velat gå och se på tävlingar och vi såg detta som ett ytterligt tillfälle att göra det. Tävlingarna vi såg på och atmosfären runtomkring öppnade våra ögon om möjligt ännu mera. Vi blev inte bara inspirerade utan även motiverade av alla duktiga atleter och vi kunde konstatera att det är en helt annan sak att se tävlingarna ”in real life” än att endast se bilder och klipp.

Senare under hösten besökte vi tävlingar igen, denna gång Nordic Fitness Expo i Lahtis. Vid det här laget hade vi mera kunskap eftersom vi hade skrivit vårt arbete så gott som klart vilket gjorde att vi kunde knyta ihop vårt examensarbete med det vi själva fick uppleva. Det var ett perfekt avslut till detta arbete.

Vi tror att andra kan komma att ha nytta av detta arbete. Både de som vill lära sig mera om sporten samt de som vill bli inspirerade. Vi har själva under arbetets gång fått en djupare förståelse för sporten som vi hoppas återspeglas genom detta arbete.

Vidare forskningsförslag till detta arbete skulle kunna vara att gå djupare in på vad Bikini fitness är och innebär. Detta skulle kunna göras på många olika sätt, till exempel intervjua och analysera olika tävlanden och följa med i deras vardag. Man skulle även kunna göra tävlingsmakeuper på tävlingsdagen då tävlingsfärgen är på samt bikinin. Ett annat vidare forskningsförslag skulle kunna vara att en som kommer att tävla skriver sitt examensarbete om processen och allt vad den innebär för att förmedla en personligare inblick i livsstilen.

Efter att ha skrivit detta arbete är vi lika, om inte ännu mera inspirerade av denna unika sport. Vi har inte bara fått inspiration från litteratur och videon utan vi har även fått se på tävlingar med egna ögon, vilket hade större påverkan på oss än vad vi hade väntat. Vi fick djupare förståelse för sporten, vilket har gjort att vi själva kan se oss lyckas i sporten. Vi är säkra på att hårt arbete ger resultat, har man en tydlig målbild och håller fast vid den, är det bara du som hindrar dig själv från att lyckas. Mår du bra på insidan, syns detta även på utsidan eftersom "your body is a reflection of your lifestyle".

Källförteckning

Allt om PWO och prestationshöjare., 2016. [Online]

<http://www.muscles.se/kosttillskott/prestationshojande-kosttillskott/pwo/> [hämtat: 19.10.2016]

Andreasson, J. & Johansson, T., 2014. *Gymkulturen balanserar på könsgränserna.*

[Online] <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/12/SVIF-4-2014-Gymkulturen-kroppar-konsidentitet.pdf> [hämtat: 8.5.2016].

Aspers, P., Fuehrer, P. & Sverrisson, Á., 2004. *Bild och Samhälle*. Lund: Studentlitteratur.

BCAA., 2014. [Online]

<http://aminosyror.com/bcaa/> [hämtat: 19.10.2016].

Campsie, J., 1998. *Hår & Make-up*. Köln: Könnemann verlagsgesellschaft mbH.

Carlsson, A. & Koppfeldt, T., 2008. *Visuell retorik: Bilden i reklam, nyheter och livsstilsmedia*. Malmö: Liber AB.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson G.M., 1985. *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. [Online] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> [hämtat: 11.4.2016]

Ekblom, B., Bolin, L., Bruce, Å., Hambraeus, L. & Öberg, I-B., 1992. *Kost & Idrott – Matens betydelse för prestation och hälsa*. Sverige: SISU.

Ericsson, N. & Porsman Reimhult, C., 2014. *Mat för dig som tränar*. Stockholm: Lundstedts.

Ericsson Wärn, K., 2009. *Skönhetsbibeln*. Stockholm: Bonnier fakta.

Forsberg, C. & Wengström Y., 2003. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och Kultur.

Fridberg, F., 2012. *Dags för uppsats*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.

Gudiol, J., 2015. *Få eller många måltider?*. [Online]

<http://tyngre.se/artiklar/faa-eller-maanga-maaltider/> [hämtat: 9.5.2016]

Harju, J., 2011. *Olet mitä syöt - vai olet mitä ruuastasi imeytyy?*. [Online]
<http://www.bodylehti.fi/olet-mita-syot-vai-olet-mita-ruuastasi-imeytyy/> [hämtat: 8.9.2016]

Hedgecoe John., 2006. *Stora fotoboken – Enkla tekniker för att ta bättre bilder*. Västerås: ICA bokförlag.

IFBB (u.å) [Online] <http://www.ifbb.com/about-the-ifbb/> [hämtat: 11.10.2016]

IFBB Rules Section 7: Women´s Bikini Fitness 2016 Edition., 2016. [Online]
<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/02/Bikini-Fitness-Rules-January-2016.pdf>
[hämtat: 20.10.2016]

Jansson, E., 2001. *Hälsoaspekter på styrketräning*. [Online]
<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Halsoaspekter-styrketraning.pdf> [hämtat: 8.5.2016]

Kosttillskott., 2015. [Online]
<http://www.xn--trnasmart-w2a.se/styrketraning/kosttillskott/> [hämtat: 19.10.2016]

Kreutzer M., 2015. *Allt du behöver veta om proteinpulver*. [Online]
<http://aktivtraning.se/nyttig-mat/kosttillskott/proteinpulver-allt-du-behoover-veta> [hämtat: 19.10.2016]

Lakka, J., 2011. *“Beat the face” - en inspirationsbok med olika makeuper*. Vasa: Lärdomsprov för estenomexamen. Yrkeshögskolan Novia, Sektorn för hälsovård och det sociala området.

Lindberg, S., 2006. *Det fotografiska bildspråket*. Malmö: Liber AB.

Mäenpää, A., 2015. *”Sukupuolen esittäminen bikinifitnessissä” Ruumin muoto-oppi, koreografia ja naamioituminen*. Joensuu: Pro gradu avhandling. Itä Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta, humanistinen osasto.

Niros tips för maximal muskeltillväxt., 2016. [Online]
<http://www.gymgrossisten.com/inspiration/artiklar/niros-tips-for-maximal-muskeltillvaxt>
[hämtat: 8.9.2016]

Olsson, H & Sörensen, S., 2011. *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Rantakrans, E. & Hagberg, T., 2007-2011. *Bättre bilder/ Grunderna*. Lidingö: HME Publishing Ab.

Sitt mindre - Må Bättre!., 2015. [Online]

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126931/STM_SITT_MINDRE_M%C3%85_B%C3%84TTRE_esite_netti..pdf?sequence=1 [hämtat: 10.4.2016]

Sky, B. [Brianna Sky]. (2016, 15 juni). Makeup tutorial – Bikini Competition [Videofil]. hämtad 18.10.2016 från <https://www.youtube.com/watch?v=F3-PKi9Aeak>

Somers, H. [Heidi Somers]. (2015, 15 augusti). NPC Bikini Prep 1: How many meals to eat, Shoulder workout, & Morning Supplements. [Videofil]. Hämtad 17.10.2016 från https://www.youtube.com/watch?v=IuzjsfOUmvE&list=PLu84pGFtzA7b_-6DRJTHl9ojmvpFlaftc&index=1

Somers, H., [Heidi Somers]. (2015, 3 september). Fat Burning Cardio & How to choose a Competition Suit | NPC Prep 3. [Videofil]. Hämtad 17.10.2016 från https://www.youtube.com/watch?v=Fui-bLPqQnU&index=3&list=PLu84pGFtzA7b_-6DRJTHl9ojmvpFlaftc

Somers, H., [Heidi Somers]. (2015, 16 september). Bigger butt & smaller waist: Full workouts | NPC Prep 4. [Videofil]. Hämtad 17.10.2016 från https://www.youtube.com/watch?v=enAPAR34bPg&list=PLu84pGFtzA7b_-6DRJTHl9ojmvpFlaftc&index=4

Somers, H., [Heidi Somers]. (2015, 15 oktober). How to make sugar free gummy bears, Periods & Low Body Fat, & the big news! | NPC Prep 9. [Videofil]. hämtad 17.10.2016 från https://www.youtube.com/watch?v=AID6xyzvGsI&list=PLu84pGFtzA7b_-6DRJTHl9ojmvpFlaftc&index=9

Somers, H., [Heidi Somers]., (2015, 4 november). PEAK WEEK: Groceries, Cardio, & That Low Carb Life. | NPC Prep 14. [Videofil]. hämtad 17.10.2016 från

https://www.youtube.com/watch?v=0BeDvip_x4M&index=14&list=PLu84pGFtzA7b_-6DRJTHl9ojmvpFlaftc

Somers, H., [Heidi Somers]. (2015, 7 november) PEAK WEEK: Posing practice & Low carb rambling. | NPC Prep 15. [videofil]. hämtad 17.10.2015 från https://www.youtube.com/watch?v=iTAvBY02AZg&list=PLu84pGFtzA7b_-6DRJTHl9ojmvpFlaftc&index=15

Spencer, K., 2008. *Stage & Screen Makeup*. New York: Watson-Guption publications.

Staffans, H., 2013. "Skönhetsideal 2013" - En kvalitativ undersökning om några unga flickors upplevelser kring skönhetsideal. Vasa: Lärdomsprov för estenom examen. Yrkeshögskolan Novia. Sektorn för hälsovård och det sociala området.

Suomen fitnessurheilu (u.å) [Online] <http://suomenfitnessurheilu.fi/saannot/bikinifitness/> [hämtat 11.10.2016]

Suomen fitnessurheilu, (u.å) [Online] <http://suomenfitnessurheilu.fi/ifbb/> [hämtat: 11.10.2016]

Valosaari, M., 2015. *Fitness elämäntavaksi*. Helsingfors: Readme.